

PROGRAMMA SVOLTO
Anno scolastico: 2023/24
Insegnante: Prof. MONTEMURRO ROSSELLA
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 4A

- Preatletismi generali: camminata out door con rilevazione del tempo, dei km e calorie consumate; andature, corsa calciata avanti e indietro, step, passo e stacco, skip, scivolamenti laterali, saltelli, su uno o due piedi.
- Altetica leggera: allenamento e valutazione sulla resistenza con il TEST sui 1000 metri, salti CON VALUTAZIONE DEL SALTO IN LUNGO DA FERMO. Corsa veloce e scatti con cambi di direzione VALUTAZIONE DEL TEST NAVETTA 6M. Partenze in differenti posizioni per allenare la reattività, allunghi, Stretching: esercizi di scioltezza e allungamento individuali o coppie per gli arti inferiori e superiori.
- Potenziamento fisiologico: circuit training con corsa tra un attrezzo e l'altro, corsa lenta dai 3 ai 5 minuti, scatti o allunghi, potenziamento forza total body, addominali e piegamenti sulle braccia VALUTAZIONE DEL TEST DI PLANK AD ESAURIMENTO. Esercizi di potenziamento arti inferiori con balzi e ripetute, valutazione della coordinazione degli arti superiori e degli arti inferiori, allenamento sui salti con la fune VALUTAZIONE DEL SALTO DELLA FUNE IN 60".

Esercizi di coordinazione dinamica generale CON VALUTAZIONE DELLA COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI E ARTI INFERIORI IN 60”.

- Giochi di squadra: giochi per la reattività, lo scatto e per la gestione della palla. Pallavolo analisi dei fondamentali individuali. Dodgeball a squadre e con la variante tutti contro tutti.

Utilizzo di giochi di squadra non codificati sia per la fase di riscaldamento che come fase di gioco.

Terminologia della seduta di allenamento.

Manuale in adozione:

Più movimento slim. Con e-book. Con espansione online

Autori:

Gianluigi Fiorini

Stefano Coretti

Silvia Bocchi

Editore Marietti scuola

Rivoli/Sangano lì, 17/06/2023

Gli studenti

L'insegnante

Prof.ssa Montemurro Rossella
